

کاهش جهانی نرخ مصرف دخانیات

سازمان جهانی بهداشت (WHO) امروز (جمعه) اعلام کرد کشورها با موفقیت در حال کاهش مصرف دخانیات هستند. بنابر اعلام این سازمان، در سال ۲۰۲۲ حدود یک نفر از هر پنج بزرگسال در سراسر جهان دخانیات مصرف می‌کردند. این سازمان همچنین از کشورها خواست به اعمال سیاست‌های کنترل دخانیات و مبارزه با مداخله در صنعت دخانیات نیز همچنان ادامه دهند. روندها در سال ۲۰۲۲ نشان دهنده کاهش مداوم نرخ مصرف دخانیات در سطح جهان است. بر اساس این گزارش، حدود یک نفر از هر پنج بزرگسال در سراسر جهان در سال ۲۰۲۲ دخانیات مصرف می‌کردند که این آمار در سال ۲۰۰۰ یک نفر از هر سه نفر بوده است. این گزارش نشان می‌دهد ۱۵۰ کشور با موفقیت در حال کاهش مصرف دخانیات هستند.

تعداد کل مصرف‌کنندگان دخانیات در سنین ۱۵ سال و بالاتر به‌طور پیوسته کاهش یافته و به ۱/۲۴۵ میلیارد نفر در سال ۲۰۲۲ رسیده در حالی که این رقم در سال ۲۰۰۰ میلادی ۱/۳۴۲ میلیارد نفر بوده است. همچنین بیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۵ این رقم به ۱/۲۰ میلیارد نفر کاهش یابد.



رابطه بین لیمو و سلامت

لیمو، فواید متعددی برای سلامت بدن دارد. این میوه با داشتن مقدار زیادی ویتامین C خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و همچنین در مدیریت وزن مؤثر است. لیمو مواد مغذی بسیاری مانند ویتامین C و فیبر دارد. این مواد مغذی مزیت‌های بسیاری برای سلامت بدن دارد و در برآوردن نیازهای تغذیه‌ای مؤثر است.

ازجمله فواید لیمو برای سلامت این است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، خطر سکنه مغزی را کاهش می‌دهد، فشار خون را پایین می‌آورد، از سرطان جلوگیری می‌کند، جذب آهن را افزایش می‌دهد و در حفظ سلامت چهره مؤثر است.

البته لازم است بدانید مصرف لیمو بی‌خطر است اما اعتدال در خوردن آن بسیار مهم است. مثلاً افراد مبتلا به رفلاکس (باگشت اسید) معده به مری، کسانی که حساسیت به لیمو یا مرکبات دارند یا آنته‌ای که زخم‌های دهانی دارند باید از خوردن لیمو و محصولات حاوی لیمو پرهیز کنند، زیرا می‌تواند این علائم را بدتر و زخم‌ها را تشدید کند.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۴ عامل ضعف سیستم ایمنی بدن

بعضی از پروتئین‌ها که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود، فقط هنگام خواب ترشح می‌کند و نداشتن خواب کافی می‌تواند باعث بیماری شود.

کم خوابی

تحقیقات علمی نشان می‌دهد اضطراب ناشی از احساس تنهایی، باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن و افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود.

احساس تنهایی

مصرف چربی

روغن‌ها می‌توانند فعالیت گلبول‌های سفید خون را در مقابله با میکروب‌ها مهار کند و در نتیجه پاسخ ایمنی را مختل می‌کند.

اضطراب

استرس و نگرانی باعث مختل شدن فعالیت سیستم دفاعی بدن می‌شود و می‌تواند پاسخ ایمنی بدن را در کمتر از ۳۰ دقیقه تضعیف کند.

چگونه باید از جنین در دوران بارداری مراقبت کرد؟

۴۰ هفته تمام!



ذهن مادران باردار، دنیای عجیبی است که هیچ‌کس جز خودشان آن را تجربه نکرده است؛ دنیای شلوغ و پر از دغدغه‌ای که حالا همه فکر و ذکرش، آن موجود کوچک اما پرچرب و جوشی است که این روزها در وجودشان جای گرفته است. در میان همه اما و اگرها



و فکر و خیال‌های خوش و گاهی هم ناخوشایند، احتمال تولد نوزاد زودتر از موعد طبیعی هم یکی از همین سدها دغدغه‌ای است که در ذهن‌شان بالا و پایین می‌شود. چرا زایمان زودرس ممکن است اتفاق بیفتد و چطور می‌توانیم تا آنجا که ممکن است، جنین را تا هفته‌های آخر و رشد کامل نگه داریم؟ این چیزی است که مادران جوان به دانستنش نیاز دارند.

«سعی می‌کنیم تا ۳۹ هفته نگهش داریم و بعد ختم بارداری بدهیم.» جمله تکراری و آشنایی که بسیاری از خانم‌های باردار درباره زمان عمل سزارین آن را شنیده‌اند؛ جمله‌ای که درباره زایمان به روش طبیعی، به جای هفته ۴۰، ۳۹ هفته قرار می‌گیرد و جنین تا هفته چهارم در رحم مادر در حال رشد و نمو است. با در نظر گرفتن چنین شرایطی، زنانی که به‌طور ناخواسته در هفته‌های پیش از ۳۷ زایمان می‌کنند، دچار زایمان زودرس شده‌اند؛ زایمانی که نشانه‌ها، عوامل و البته شرایط خاص خودش را دارد اما شما درباره این نشانه‌ها و دلایل و شرایط مراقبت پس از آن چه می‌دانید؟

چرا آن قدر زود؟

مانند خیلی از اتفاقات پزشکی که دلیل و علت کاملاً مشخص و واضحی ندارد، زایمان زودرس هم دلیل قطعی ندارد اما براساس نظر پزشکان، برخی از شرایط مانند دیابت دوران بارداری مادر، فشار خون بالا یا ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند بیماری‌های کلیوی، قلبی

و... می‌تواند دلایل تحریک‌کننده‌ای برای زایمان زودرس باشد؛ «از طرف دیگر، اضافه وزن یا حتی کمبود وزن، کمبود مصرف مواد مغذی در طول دوران بارداری و استعمال دخانیات هم می‌تواند از دیگر عواملی باشد که زایمان زودرس را رقم بزند.» این را دکتر مریم نادری، متخصص زنان، زایمان و نازایی می‌گوید که معتقد است در این میان برخی از تست‌ها و آزمایش‌های نهایی هم می‌تواند پزشک را نسبت به احتمال زایمان زودرس، آگاه کند. کمبود یا زیاد بودن قند خون، کم‌خونی یا پرخونی، بالا یا پایین بودن میزان گلبول‌های سفید و... از این دسته نشانه‌هایی است که در آزمایش‌ها و تست‌ها معلوم می‌شوند و پزشک احتمال زایمان زودرس مادر باردار را می‌دهد.

پیشگیری همیشه بهتر از درمان

بهتر است مادر از روزهای پیش از بارداری و در حین آن، نسبت به رژیم غذایی، فعالیت‌ها و احساسات خودش نظارت، کنترل و توجه ویژه‌ای داشته باشد که این مسیر ۹ ماهه را با کمترین عارضه‌ها

راهکارهای طب سنتی برای درمان غلظت خون



هفته ملی سلامت مردان



هفته اول اسفندماه در کشور با هدف تاکید و یادآوری بر سلامت مردان و توجه بیشتر به جنبه‌های مختلف پیشگیری از مخاطرات سلامت هفته ملی سلامت مردان ایرانی نام‌گذاری شده است. بدیهی است که سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه و توسعه کشور

می‌شود. این درحالی‌است که مردان نسبت به زنان بر معرض خطرات محیطی و شغلی بیشتری هستند و عادات غلطی مانند مصرف سیگار، الکل، اعتیاد و استرس شغلی در آنها بیشتر است.

اما در این زمینه چه می‌توان کرد؟ انجام آزمایش درست در زمان مناسب یکی از مهم‌ترین کارهایی

است که یک مرد می‌تواند برای سلامت خود انجام دهد؛ اقدامی که می‌تواند به تشخیص زودهنگام بیماری‌های مختلف، از انواع سرطان، دیابت و ... منجر شود.

اصلاح عادات غذایی و اهمیت‌دادن به نوع تغذیه ازجمله دیگر عواملی است که در پیشگیری از ابتلای مردان به بیماری‌های خطرناک، نقش مهمی را ایفا می‌کند. برنامه غذایی سالم از دیگر مواردی است که باید به آن توجه داشته باشید. نمونه‌اش این‌که رژیم سرشار از فیبر، بسیاری از مشکلات گوارشی شایع مردان مانند یبوست را از بین می‌برد. همچنین با توجه به شیوع فشارخون یا لادر مردان، کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی از اهمیت زیادی برخوردار است.

در این میان، نباید فراموش کرد که مصرف الکل هم برای کسانی که دچار فشارخون بالا هستند خطر بالایی را به همراه دارد. خطر دیگری که سلامت تعداد زیادی از مردان جامعه ما را تهدید می‌کند چاقی است. رژیم غذایی نامناسب و همچنین نداشتن تحرک کافی یکی از دلایل این مسأله است. چاقی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌های دیگر مثل دیابت خواهد شد. گنجاندن یک برنامه مستمر ورزشی در روز می‌تواند جلوی بسیاری از بیماری‌ها ازجمله چاقی را بگیرد.